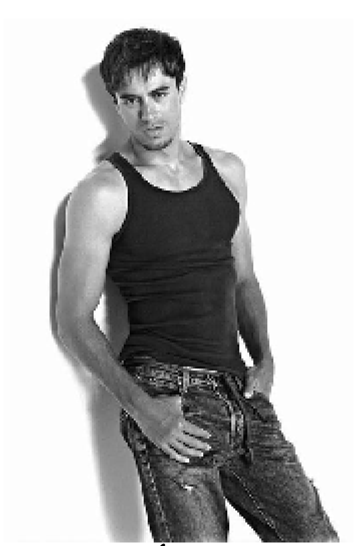
بسم الله الرحمن الرحيم

هذا كتاب متواضع من تصميم الماستر

بعنوان





اتمني من كل قلبي أن ينال هذا العمل
المتواضع علي رضاكم واستحسانكم وان تكون فيه الفائدة
المرجوة

www.wooorod.net/vb
almastar_lee@hotmail.com

هل انت قوي الشخصية؟



كل منا يحب ان يقال عنه ان شخصيته قوية ..
ولكن ماهو المعنى الحقيقي لقوة الشخصية ؟

البعض يعتبر قوة الشخصية بأنها القدرة على السيطرة على الآخرين
فهل المدرس الذي يرتعد منه الطلبة ويضبط الفصل قوي الشخصية ؟
وهل كل من يفرض رأيه على الآخرين يعتبر قوي الشخصية ؟
الشخصية المسيطرة التي لايرفض لها طلب لاتعتبر شخصية قوية
فقد تكون السيطرة بالتخويف والارهاب
فالمدرس مثلا قد يضبط الفصل لأنه يهدد الطلبة ويضربهم وقد تجد نفس هذا المدرس يقف خائفا مرتعدا أمام المدير او الوزير لذلك لايمكن اعتباره قوي الشخصية

البعض الآخر يعتبر صاحب الشخصية القوية بأنه ذلك الذي يستطيع كسب المال اكثر من غيره ويصل بذلك الى مكانة اجتماعية متميزة
هذا التعريف يتهم الشرفاء بأنهم ضعاف الشخصية

لذلك لايمكن القبول به

والبعض يعتبر الشخصية القوية بأنها الشخصية التي تستطيع ان تتصرف بنجاح في المواقف المختلفة
والواقع ان التصرف الناجح قد يكون غير اخلاقي في بعض الاحيان فقد ينجح التاجر مثلا في تجارته نجاحا كبيرا بسبب اعتماده على الغش والكذب كوسيلة لتصريف تجارته ويصبح هذا التعريف غير مقبول ..

فما هو اذن التعريف الصحيح؟

الشخصية القوية .. هي الشخصية التي تستمر في النمو والتطور
فصاحب العقلية المتحجرة .. ضعيف الشخصية
ومن لايستفيد من وقته وصحته وامكانياته .. ضعيف الشخصية
ومن لايعدل من سلوكه ويقلع عن اخطائه .. يكون ايضا ضعيف الشخصية

قوة الشخصية تعني ايضا .. القدرة على الاختيار السليم .. والتمييز بين الخير والشر والصواب والخطأ .. وادراك الواقع الحاضر .. وتوقع المستقبل فالنمو والتطوير شرطان أساسيان لكي تكون شخصيتك قوية ومثمرة في نفس الوقت

www.almastarlee.jeeran.com

هل توجد تدريبات للتقوية الشخصية؟؟
نعم

تدريبات للتقوية الشخصية



الوراثة ركن اساسي في تكوين الشخصية لكن العوامل التي يرثها الانسان لاتظل ثابتة بل تتفاعل مع البيئة منذ اللحظة الاولى لتكوين الجنين داخل الرحم وبذلك تبقى الفرصة متاحة لنا لتعديل سلوكنا وتصحيح ما اعوج من شخصياتنا عندما نكبر وهو مايسمى بالتربية التصحيحية الذاتية

ونورد هنا بعض التدريبات التي تساعد على تعديل السلوك الخاطئ لزيادة الثقة بالذات وتقوية الشخصية

التمارين معظمها سهل وبسيط وقد يستخف بها البعض لبساطتها الا انها فعالة (بشرط الالتزام بها وتكرارها بصورة منتظمة وستظهر النتيجة تدريجيا)

لاتتوقع نتائج سحرية في يوم او يومين فتراكمات السلوك الخاطئ خلال سنين عديدة تحتاج الى وقت وصبر لتقويمه وتصحيحه وهذا يعتمد على مدى رغبتك في التغيير والتصحيح

ويمكن تقسيم تدريبات تقوية الشخصية الى:

1- التدريبات الجسمية .. وتشمل:
تدريبات اللياقة العامة
التدريبات الحركية التصحيحية
تدريبات الرشاقة الحركية
تدريبات الملامح والنظرات المناسبة
اتخاذ الاوضاع المناسبة في الوقوف والجلوس

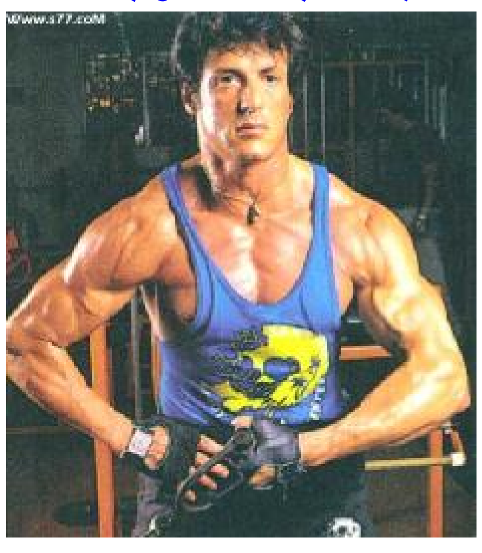
2- التدريبات الوجدانية .. وتشمل
تدريبات التفريغ الانفعالي
تدريبات الشجاعة والتخلص من المخاوف
تدريبات الاسترخاء
تدريبات الحس الجمالي

3- التدريبات العقلية .. وتشمل:
تدريبات لتقوية الذاكرة
تدريبات لتقوية التخيل
تدريبات لتقوية القدرة على المناقشة

4- التدريبات اللغوية .. وتشمل:
التدرب على القراءة
التدرب على الكتابة

5- التدريبات الاجتماعية .. وتشمل:
تدريبات تساعدك على اقامة علاقات اجتماعية جديدة
تدريبات تساعد على استقلال شخصيتك
تدريبات تساعدك على انهاء علاقاتك السيئة

تدريبات جسمية للتقوية الشخصية



اولا - تدريبات اللياقة العامة

قوة الشخصية ترتبط ارتباطا وثيقا بالصحة العامة
وهذه التدريبات تساعد على التمتع بلياقة بدنية عالية:

1- الاستلقاء على الظهر ثم تحريك الرجلين والفخذين في الهواء (كأنك تقود دراجة) وتستمر حتى تحس بالتعب

2- الانبطاح على البطن ووضع الكفين في الازض ثم رفع الجسم وانزاله مع تثبيت مشطي القدم على الارض وتستمر في هذا التدريب حتى الاحساس بالتعب

3- الوقوف منتصب القامة دون ان يكون ظهرك مقوسا ثم ضع الذراعين في موازاة الجسم وابدأ في تحريكهما على هيئة مروحة الى الامام والى الخلف عدة مرات حتى تتعب

ثانيا - التدريبات الحركية التصحيحية

ونعني بها تصحيح ما نشأ عليه المرء من حركات خاطئة واوضاع غير صحية تؤثر بطريقة غير مباشرة على شخصيته

1- تصحيح طريقة مشيك
عليك السير يوميا على خط مرسوم او متخيل (مثل السير في موازاة احد الارصفة او على خط مرسوم على الطريق او حتى على الخطوط المرسومة على البلاط في بيتك) - هذا التمرين يساعد على انتظام طريقة مشيك بصورة مستقيمة صحية

2- تصحيح تقوس الظهر
قف مسندا ظهرك وساقيك على الحائط واجعل جسمك كله ملتصقا بالحائط قدر الامكان . ابق على هذا الوضع خمس دقائق وكرر هذا التمرين عدة مرات يوميا

3- انتصاب القامة
احضر كرسي مستقيم الظهر واجلس عليه واجعل فخذيك في خط افقي وقد عملا زاوية قائمة مع ساقيك وقم بتعديل وضع ظهرك حتى يأخذ زاوية قائمة مع فخذيك وابق على هذا الحال اطول مدة ممكنة

ثالثا - تدريبات الرشاقة الحركية:

الرشاقة الحركية تعني حذف جميع الحركات الزائدة عن المطلوب أي تقنين أداءك الحركي بحيث يؤدي الغرض بأقل جهد ممكن وبأقل حركات ممكنة مما يرفع من ثقتك بنفسك ويقوي شخصيتك

1- عند استخدام اليدين اثناء الكلام:
اجعل كل حركة تصدر من يديك عاملا مساعدا على إيصال ماتقصده الى من يستمع اليك فكثرة حركات اليدين أثناء الكلام غير مستحبة وهذا التدريب يفيد في جعل اداءك الحركي رشيقا أثناء تحدثك :
- اجلس امام المرآة في حجرة مغلقة (اوا امام كاميرا

فيديو حسب امكاناتك) وتحدث امامها في موضوع يهمك
- راقب حركاتك وانت تتحدث
- تخيل انك تتحدث في محاضرة او اما حشد من الناس وانتبه الى كل حركة تصدر منك
- حاول تجنب الحركات التي تفعلها وتجد انها غير لائقة او متكررة
- كرر هذا التدريب وحاول ابتكار حركات متزنة رشيقة ستجد انك قد اكتسبت المزيد من الرشاقة الحركية والتي سترفع من ثقتك بنفسك عندما تتحدث مع أحد او امام جمع من الناس .

2- قم بهذا التدريب في مكان منعزل
- امش متخيلا انك تحمل طبقا مملوءا بالماء على رأسك وانك حريص على عدم سكب الماء عليك
- اجعل عنقك مرفوعا وصدرك الى الامام واجعل عينيك تنظر الى الامام في خط مواز لمستوى النظر
- تكرار هذا التدريب يزيد من رشاقتك الحركية اثناء المشي

3- اجلس القرفصاء ثم قم منتصبا دون ان تسند يديك على الارض
- سر خمس خطوات ثم اجلس القرفصاء مرة اخرى دون ان تسند يديك على الارض
- كرر هذا التدريب عدة مرات يوميا وستحصل على رشاقة حركية كبيرة

رابعا - تدريبات الملامح والنظرات المناسبة:

ما يصدر عنا من ملامح ونظرات اثناء الحوار لها تأثير كبير في علاقاتنا الاجتماعية وفي ترك آثار بالغة في نفوس المحيطين بنا وهذه التدريبات تساعدك على تهذيب وتطوير مايصدر عنك من ملامح ونظرات حسب المواقف

التي تحدث لك :

1- اجلس امام المرآة في حجرة مغلقة (او امام كاميرا الفيديو) وحدك ومرن نفسك على الاتيان بالملامح والنظرات التي تعبر عن .. الغضب - الدهشة - الشك - الموافقة والارتياح - التهديد - وغيرها من المواقف
- لاحظ نفسك وانتقدها وحاول تغيير الملامح التي ترى انها غير مناسبة
- كرر هذا التدريب كل يوم الى ان تقتنع بأن نظراتك وملامحك تعبر تماما عما بداخلك من انفعالات متباينة

2- التقليد ليس عيبا حتى بالنسبة للكبار اذا كان في اشياء مفيدة وعليك ان تلاحظ اصدقائك فيما يبدونه من ملامح ونظرات يتخذونها اثناء انفعالاتهم وان تتقمص وتقلد الملامح والنظرات التي تعجبك
- اجلس امام المرآة او الكاميرا وحدك وحاول تقليد ملامحهم ونظراتهم عدة مرات الى ان تجيدها وستكتسب بذلك قدرة على التعبير تساعدك في تقوية شخصيتك

خامسا - تدريبات لاتخاذ الاوضاع المناسبة في الوقوف والجلوس :

مواقف الحياة المتباينة تتطلب منا اتخاذ وقفات معينة وطريقة جلوس مناسبة لكل موقف وعليك اداء هذا التدريب

- اختل بنفسك امام المرآة او كاميرا الفيديو واتخذ الاوضاع المناسبة في الوقوف والجلوس حسب الشخصيات المختلفة التي تقابلها ولابد ان تتناسب وقفتك وطريقة جلوسك مع الحالات التي تتخيلها والتي تقابلها فعلا في حياتك وانظر كيف يكون شكلك وتصرفاتك في الوقوف والجلوس والتي عليك ان تحاول تحسينها حتى يحس الطرف الآخر بشخصيتك ان كان اعلى منك مرتبة والعكس

عندما يكون اقل منك حتى تكتسب القدرة على التكيف
الناجح في حياتك الاجتماعية مع كافة المستويات .

تدريبات وجدانية للتقوية الشخصية



هناك بعض المبادئ الاساسية التي علينا ان نضعها نصب اعيننا وهي :

- ان مانحس به من عواطف لايمثل الا جزء بسيط من الطاقة الوجدانية الكامنة داخلنا
- العواطف المدفونة والتي نسيناها هي اكبر حجما وأشد عنفا من العواطف التي نحس بها وندركها بشعورنا الواعي
- نحن لانتحكم الا في المراحل الاولى من اشتعال العاطفة والانفعال ولكن ما ان ينفجر البركان نصبح كالقشة في مهب الريح ولانستطيع التحكم بها
- الحياة الوجدانية والعاطفية شأنها - اي جزء من الشخصية- قابلة للترويض والتهذيب
- كلنا بحاجة في جميع مراحل حياتنا الى هذه التدريبات التي تصقل حياتنا الوجدانية وتنقي سلوكنا العاطفي مؤدية بالتالي الى تقوية الشخصية

اولا .. تدريبات التفريغ الانفعالي



التدريب الاول

هناك احزانا كثيرة داخلنا نكبتها في اللاشعور لكنها تضغط علينا من الداخل ولاسبيل للتخلص من ضغطها الا بالنبش عنها وجعلها تطفو على السطح ولتحقيق هذا النبش نفذ مايأتي:

- اغلق باب الغرفة على نفسك
- قم بتذكر احزانك الدفينة (بعض الصور الخاصة بأحبائك الذين فارقوا الحياة او سافروا بعيدا ربما تساعد على اثارة مشاعرك)
- لاتمنع نفسك من التفجر العاطفي واترك دموعك تنهمر فالدموع الساخنة فيها شفاء وراحة لحياتك الوجدانية
- حاول اجراء هذا التدريب مرة كل شهر على الاقل وستحس بالراحة النفسية بعد ان تتفجر الشحنات المكبوتة داخلك

التدريب الثاني

- احضر حوالي خمسين فرخا من الورق الفولسكاب
- اجلس في مكان هادئ وابدأ في تقطيع الورق الى ثمان قطع متساوية (بتطبيق حوافه على بعضها البعض ثم تقطيعها)

- استمر في هذه العملية البسيطة بهدوء وبطء
ستحس بالراحة النفسية بعد الانتهاء لأنك قد فرغت
شحناتك الانفعالية المكبوتة داخلك بهذا التقطيع .. فالورق
هنا يرمز الى العقبات التي أعاقت تفريغ طاقتك الوجدانية
لكنك نجحت في اخراج هذه الطاقة المكبوتة عن طريق
الرمز الممزق
- الورق الذي قمت بتقطيعه يمكنك حفظه والاستفادة
منه .

ثالثا تدريبات الاسترخاء النفسي والعصبي



المخ هو الجهاز المسيطر على كل كيانك وكلما كان مخك في حالة جيدة كانت قدرتك على السيطرة على سلوكك اقوى

من المفروض بعد انتهاء المواقف التي تؤدي الى توتر اعصابنا ان تعود الاعصاب الى ماكانت عليه من ارتخاء لكن هذا لايحدث بل تظل الاعصاب متوترة وكلما حدث موقف جديد يضيف توترا الى القديم وهكذا .. لذلك فنحن في حاجة الى اعادة الاعصاب الى حالتها الاولى من الارتخاء باتباع التدريبات التالية:

التدريب الاول:

خصص مالايقل عن ربع ساعة يوميا قبل النوم لاجراء تدريب الاسترخاء
- استلق على ظهرك
- استمع الى ماتيسر من القرآن الكريم بصوت احد المقرئين المحببين الى نفسك - او الى موسيقا حالمة محببة الى نفسك -
- ابدأ في التركيز على عضلات واجزاء وجهك .. هل

حاجباك مشدودان بتوتر؟ استرخ .. هل تجز على اسنانك؟
هل تعض شفتيك ؟ ان كان الامر كذلك فوجه الامر الى
عضلات وجهك بأن تسترخي ..

- تدرج بعد ذلك الى ذراعيك ثم فخذيك ثم ساقيك حتى
مشطي رجليك

- تأكد من ان جميع عضلاتك قد صارت في حالة استرخاء

- انتظم في هذا التدريب وستجد ان حالتك المزاجية
العامة في تحسن مستمر وستصبح خاليا من التوتر
العصبي الى حد بعيد

التدريب الثاني

انتهز فرصة عدم ارتباطك بأعمال هامة وابتعد عن البيئة
التي انت متواجد فيها

- يستحسن ان تبعد حتى عن اسرتك وتتوجه الى مكان
بعيد غير مألوف لك .. فمثلا اذا كنت من اهل المدن توجه
الى الريف والعكس صحيح

- ان تغيير البيئة الطبيعية والاجتماعية معا لمدة يوم او
يومين كفيل باستعادتك لاسترخائك العصبي والنفسي
شرط ان تنسى همومك ومشاكلك ولاتحملها معك الى
البيئة الجديدة التي هربت اليها لبعض الوقت

رابعا .. تدريبات الحس الجمالي



كثير من الناس يفقدون الشعور بالجمال بالرغم من كثرة الاشياء الجميلة حولهم . قد يعزوه البعض الى الألفة لكن هذا ليس صحيح لأن من يفقد الشعور بالجمال لايحس به اذا ماشاهد مناظر جميلة لا يألفها ويمكن تشبيه فقدان الشعور بالجمال بالصدأ الذي يغطي الآنية التي كانت تلمع ذات يوم .

لكي تستعيد شعورك بالجمال عليك بممارسة التدريبات الآتية :

لايكفي ان تكون مستهلكا للموضوعات الجمالية تقف منها موقف المتفرج السلبي بل يجب ان تكون ممارسا ايجابيا وصانعا للجمال

- حاول ان ترسم فتحس بجمال الرسم
- حاول ان تدندن مع النغمات التي تسمعها فيتدعم شعورك بجمال النغمة
- اشترك مع شريكة حياتك في تذوقها للجمال في اختيار الوان ملابسها وملابسك
- ابحث عن الجمال في شريكة حياتك وابرزه وأكد عليه فذلك سيسعدها ويسعدك

- تذوق الجمال في مأكلك ومشربك وملبسك وفي اوراقك وفي كل شيء تمتد اليه يدك
- درب نفسك باستمرار على تذوق الجمال وعلى خلقه في نفس الوقت .

كيف تحقق ذاتك



لخص عالم النفس (ماسلو) الصفات المميزة لمن استطاعوا تحقيق ذاتهم في الآتي:

1- **انهم يدركون الحقيقة بكفاءة ، و يستطيعون تحمل التأرجح بين الشك واليقين**

2- **يتقبلون ذاتهم كما هي والآخرين كما هم**

3- **أنهم تلقائيين في تفكيرهم و سلوكهم**

4- **أنهم يركزون اهتماماتهم في المشاكل أكثر من تركيزهم على ذاتهم**

5- **يتحلون بملكة الفكاهة**

6- **مبدعين وخلاقين**

7- **يقاومون التشكل الحضاري الدخيل - ولكن دون تحفظ متزمت -**

8- **أنهم يهتمون بسعادة الانسان والبشرية**

9- **أنهم قادرين على التقدير العميق للتجارب الأساسية في الحياة**

10- **أنهم يقيمون علاقات مشبعة مع القلة وليس مع الكم من الناس**

11- **ينظرون للحياة نظرة موضوعية**

والآن ماذا تفعل لكي تحقق ذاتك؟



1- مارس حياتك كالطفل !! (اي باستغراق واهتمام كامل)

2- جرب دائماً الجديد و لا تلتصق بالقديم

3- استمع الى احساسك الخاص في تقديرك للتجارب - وليس لصوت التقاليد او السلطة او الغالبية -

4- كن مخلصا وتجنب المظاهر

5- ليكن لك رأيك المستقل .. وكن مستعدا لتكون غير محبوب اذا كانت آرائك تختلف مع الاغلبية

6- تحمل المسئولية

7- اعمل بجدية في ماتقرره

8- حاول استكشاف عيوبك ودفاعاتك اللاشعورية ، وتحلى بالشجاعة في القضاء عليها .

كيف تؤثر في الناس

ارشادات نفسية قديمة تكررت كثيرا في العديد من المؤلفات وأثبتت جدواها ... نقدمها لك بصورة مختصرة ومركزة

- لتكون موضع الترحيب اينما حللت ... اظهر اهتماما  بالناس
-
- لكي تترك أثرا طيبا فيمن تقابله أول مرة ... ابتسم
- لكي تصبح متحدثاً بارعاً ... كن مستمعاً طيباً وشجع محدثك على الكلام عن نفسه
- اذا أردت ان يسر بك الناس ... تكلم فيما يسرهم ويلذ لهم
- اذا أردت ان يحبك الناس في الحال ... اسبغ التقدير على الشخص الآخر واجعله يحس بقيمته
- لكي تكسب انسان الى وجهة نظرك ...

- دعه محتفظا بماء وجهه

- دعه يتولى دفة الحديث

- لاتجادل .. واعلم ان افضل السبل لكسب جدال هو تجنبه

- اعترف بخطئك ان كنت مخطئاً

- اسأل اسئلة تحصل من ورائها على الاجابة بنعم

- لكي لاتخلق لك اعداء ... احترم رأي الشخص الآخر و لاتقل لأحد انك مخطئ
- اذا كان قلب احد مليء بالحقد والبغضاء عليك فلن تستطيع ان تكسبه الى وجهة نظرك بكل مافي الوجود من منطق . ولكن ... عامله برفق ولين ودع الغضب والعنف وستصل الى قلبه
- لكي تحصل على روح التعاون ... دع الشخص الآخر يحس ان الفكرة فكرته
- الشخص الذي يبدو انه مشاكس وعنيد يمكن ان يصبح منصفا مخلصاً اذا انت عاملته على ان منصف مخلص ... اي حاول تحفيز الدوافع النبيلة لديهم
- اذا اردت النجاح وعندما لاينفع شيء آخر ... ضع الأمر موضع التحدي

- لكي تملك زمام الناس دون ان تسيء اليهم او تستثير عنادهم ...

- ابدأ بالثناء الطيب والتقدير المخلص

- تكلم عن اخطائك اولاً قبل ان تنتقد الشخص الآخر

- الفت النظر الى اخطاء الآخرين من طرف خفي وبلباقة

- قدم اقتراحات مهذبة ولا تصدر اوامر صريحة

- اجعل الغلطة التي تريد اصلاحها تبدو ميسورة التصحيح واجعل العمل الذي تريده ان ينجز يبدو سهلا هيناً

- لكي تحفز الناس الى النجاح ... امتدح اقل اجادة تراها وكن مخلصاً في تقديرك مسرفاً في مديحك وبث الأمل في نفوسهم بلفت انظارهم الى مواهبهم المكبوته

- لكي تؤثر في سلوك انسان ... اسبغ عليه ذكرا حسناً يقم على تدعيمه

وفي الختام
اللهم صلي علي محمد وعلي اله وصحبة اجمعين

تم الانتهاء من العمل
مع العلم ان هذا مجهود شخصي ان اصبت فهو من ربي وان اخطأت فمن نفسي والشيطان

اتمني من الله العلي القدير ان يوفقني واياكم الا ما يحبة ويرضاه
واتمني منكم دعوة صغيرة تنفعني يوم لا ينفع مال ولا ولد

اخوكم الماستر
www.wooorod.net/vb
www.almastarlee.jeeran.com

لوجود أي استفسار او سؤال
Almastar_lee@hotmail.com